

UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROFESSORES

THE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR TEACHERS

EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DOCENTES

Suziane Freitas de Sousa ¹

Flavinês Rebolo ²

Sônia da Cunha Urt ³

Manuscrito recebido em: 30 de julho de 2022.

Aprovado em: 28 de outubro de 2022.

Publicado em: 14 de novembro de 2022.

Resumo

Este estudo é parte da tese em andamento intitulada “Qualidade de vida e bem-estar docente: um programa de atividade física regular para professores”. O objetivo do estudo é identificar as necessidades dos professores quanto a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) e elaborar um programa de atividade física regular que atenda os professores para a melhoria da QV e BED. É um estudo qualitativo e a metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica e aporte teórico para elaboração do programa de atividade física. Na revisão bibliográfica foram selecionadas 19 (dezenove) teses e 34 (trinta e quatro) dissertações nas plataformas da CAPES e BDTD/Ibicti. O aporte teórico utilizado para elaboração do programa se baseou em autores como Lipp (2000), Nieman (2011), Nahas (2017), Guedes (2019) e Masson e Pitanga (2019) entre outros. As análises mostram que os professores necessitam de ações que visem a promoção da qualidade de vida e bem-estar nos aspectos físicos e psíquicos. A partir dos resultados obtidos elaborou-se um programa com ênfase no condicionamento físico voltado para a saúde que engloba treinamento aeróbio, treinamento muscular e relaxamento divididos em três tipos de sessões: 1 - sessão aeróbia; 2 - sessão de alongamento, flexibilidade e relaxamento; e 3 - sessão de resistência muscular. Este programa foi elaborado com base nos benefícios oferecidos pela prática de atividade física regular e sistematizada e espera-se que contribua para a saúde e o bem-estar dos professores.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Bem-estar docente; Atividade física.

Abstract

This study is part of an ongoing thesis entitled “Teacher quality of life and well-being: a regular physical activity program for teachers.” The objective of the study is to identify the needs of

¹ Doutoranda e Mestra em Educação na Universidade Católica Dom Bosco. Professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Formação, Trabalho e Bem-Estar Docente.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4188-2743> Contato: suziane.freitas@hotmail.com

² Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo. Professora no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica Dom Bosco. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Formação, Trabalho e Bem-Estar Docente.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4763-7434> Contato: flavines.rebolo@uol.com.br

³ Doutora em Educação com ênfase em Psicologia Educacional pela Universidade Estadual de Campinas. Professora no Programa de Pós-Graduação em Educação e no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação e Psicologia.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8700-8288> Contato: surt@terra.com.br

teachers in terms of quality of life (QL) and teacher well-being (BED) and to develop a regular physical activity program that assists teachers to improve QOL and BED. It is a qualitative study and the methodology used was the bibliographic review and theoretical support for the elaboration of the physical activity program. In the literature review, 19 (nineteen) theses and 34 (thirty-four) dissertations were selected on the CAPES and BDTD/Ibicti platforms. The theoretical contribution used to develop the program was based on authors such as Lipp (2000), Nieman (2011), Nahas (2017), Guedes (2019) and Masson and Pitanga (2019) among others. The analyzes show that teachers need actions aimed at promoting quality of life and well-being in physical and psychological aspects. From the results obtained, a program with emphasis on physical conditioning focused on health was elaborated, which includes aerobic training, muscle training and relaxation divided into three types of sessions: 1 - aerobic session; 2 - stretching, flexibility and relaxation session; and 3 - session of muscular resistance. This program was designed based on the benefits offered by the practice of regular and systematic physical activity and is expected to contribute to the health and well-being of teachers.

Keywords: Quality of life; Teacher well-being; Physical activity.

Resumen

Este estudio es parte de una tesis en curso titulada "Calidad de vida y bienestar docente: un programa regular de actividad física para docentes". El objetivo del estudio es identificar las necesidades de los docentes en términos de calidad de vida (QL) y bienestar docente (BED) y desarrollar un programa regular de actividad física que ayude a los docentes a mejorar la QOL y BED. Es un estudio cualitativo y la metodología utilizada fue la revisión bibliográfica y sustento teórico para la elaboración del programa de actividad física. En la revisión bibliográfica fueron seleccionadas 19 (diecinueve) tesis y 34 (treinta y cuatro) disertaciones en las plataformas CAPES y BDTD/Ibicti. El aporte teórico utilizado para desarrollar el programa se basó en autores como Lipp (2000), Nieman (2011), Nahas (2017), Guedes (2019) y Masson y Pitanga (2019) entre otros. Los análisis muestran que los docentes necesitan acciones dirigidas a promover la calidad de vida y el bienestar en los aspectos físicos y psicológicos. A partir de los resultados obtenidos se elaboró un programa con énfasis en el acondicionamiento físico enfocado a la salud, que incluye entrenamiento aeróbico, musculación y relajación dividido en tres tipos de sesiones: 1 - sesión aeróbica; 2 - sesión de estiramiento, flexibilidad y relajación; y 3 - sesión de resistencia muscular. Este programa fue diseñado en base a los beneficios que ofrece la práctica de actividad física regular y sistemática y se espera que contribuya a la salud y bienestar de los docentes.

Palabras-clave: Calidad de vida; Bienestar docente; Actividad física.

Introdução

Para refletir sobre a importância da atividade física como fator que interfere na atividade do professor é pertinente que comecemos pelo conceito de atividade física, que, de acordo com Powers e Howley (2000, p. 286), "é qualquer forma de atividade muscular que resulta no gasto de energia proporcional ao trabalho muscular e está relacionada ao condicionamento físico". Ainda que um professor precise se movimentar em sua sala de aula e fazer deslocamentos de percurso até ela, o trabalho docente requer, em vários

momentos, um comportamento sedentário. Segundo Guedes (2019, p. 19), o comportamento sedentário "refere-se às atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que, portanto, não elevam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso".

No caso do professor, por exemplo, ele realiza atividades que demandam certo sedentarismo, como a elaboração de planejamentos de aulas e reuniões com pais e/ou gestores, de capacitação, além de outras situações semelhantes. Tardif e Lessard (2011, p. 164) afirmam que a rotina do professor passa por uma "alternância de atividades relativamente uniformes" e segue um esquema clássico de atividades diárias, descritas em primeiro nível como: atividades com os alunos, atividades em vista da relação com os alunos e períodos de repouso para os alunos, detectando que a atividade diária dos professores gira em torno dos alunos, tendo ainda que realizar atividades que ficam às margens do centro do trabalho diário, mas que também está relacionada aos alunos, como pais, reuniões etc (TARDIF; LESSARD, 2011).

Essa abordagem dos autores, em relação ao trabalho docente, serve para refletirmos sobre a relação da atividade física e trabalho docente, mais precisamente no que diz respeito à quantidade de atividade física que gere condicionamento físico acima do nível existente e a quantidade de tempo de comportamento sedentário. É difícil, contudo, quantificar o tempo gasto nessas atividades, haja vista que cada professor apresenta características fisiológicas próprias e uma demanda de exercício físico que é recebida de forma diferente, em cada indivíduo.

Segundo o glossário de termos da U.S. Department of Health and Human Services, conforme referenciado por Nieman (2011, p. 31), condicionamento físico é o "conjunto de atributos que um indivíduo possui ou alcança relacionado à capacidade de executar atividades físicas." A atividade física regular e sistematizada promove a melhora do condicionamento físico e proporciona, àqueles que a praticam, benefícios decorrentes da prática regular. De acordo com o relatório do Surgeon General, de 1994, os benefícios para a saúde, que podem ser conseguidos com uma maior quantidade de atividade física, são a redução do risco de mortalidade prematura em geral, de insuficiência coronária, de hipertensão arterial, de câncer do cólon e de diabetes melito, em particular; melhora a saúde mental e saúde dos músculos, ossos e articulações (NIEMAN, 2011).

Nahas (2017) explicita a importância da atividade física na sociedade industrializada e em desenvolvimento, para cujo estilo de vida a prática da atividade física tem sido, cada vez mais, um fator decisivo para a qualidade de vida – tanto geral quanto relacionada à saúde – das pessoas em todas as idades e condições.

Os desafios diários exigem demasiadamente do físico e psicológico do profissional docente. Imersos em uma sociedade contemporânea que conduz a caminhos muitas vezes desconhecidos, precisam buscar constantemente alternativas para superar os problemas impostos cotidianamente. Essa sociedade é permeada de diversas e contínuas mudanças, que exigem adaptação e reorganização dos profissionais.

O desafio que a sociedade contemporânea nos impõe, para a sobrevivência, é contínuo e, talvez, sem fim, é preciso, portanto, criar estratégias para o enfrentamento dessas constantes alterações; até que isso ocorra, estamos sujeitos a enfrentar situações e momentos não agradáveis, diariamente, principalmente no exercício da profissão docente. Rebolo (2012) elenca os componentes relacionados às questões objetivas desse trabalho, como os aspectos relacionados à atividade laboral em si, às relações interpessoais, às condições sociais e econômicas e às condições físicas e de infraestrutura do ambiente escolar, que representam o contexto geral e desafiador no qual o professor está imerso durante todo o tempo de trabalho.

Estudiosos como Tardif e Lessard (2011), Huberman (1992), Nóvoa (2014), Carballo (2017), Flores, Cardoso e Nunes (2020) que se dedicaram aos estudos sobre o trabalho docente e seus desafios, apontam que são inúmeras as demandas dessa profissão que se repercutem em ciclos durante a carreira profissional e que podem comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional, as quais não serão detalhadas neste estudo, tendo em vista o objetivo proposto.

A atividade física, no que tange aos benefícios que promove, pode contribuir para melhoria da qualidade de vida dos professores, e, desse modo, concorre, também, para diminuição de gastos com a saúde desses profissionais (POWERS; HOWLEY, 2000). Com isso, têm-se por objetivo identificar as necessidades dos professores quanto a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) e elaborar um programa de atividade física regular que atenda os professores para a melhora da QV e BED.

Diante das informações sobre as características do trabalho docente desenvolvemos um procedimento de pesquisa que será mencionado a seguir.

Metodologia

É um estudo qualitativo do tipo revisão bibliográfica que abrangeu duas etapas: a primeira foi o diagnóstico da qualidade de vida e bem-estar docente e a segunda etapa foi a estruturação de um programa de atividade física para atender o objetivo da proposta.

A etapa de diagnóstico sobre a qualidade de vida e o bem-estar docente foi realizada através de coleta de dados nas plataformas de banco de dados da BDTD e Capes com o objetivo de identificar as necessidades dos professores no que diz respeito a qualidade de vida e bem-estar docente e as situações que intervêm no trabalho docente.

Os critérios estabelecidos para a seleção preliminar das produções com o descritor “qualidade de vida” – “professores” foram os seguintes: estudos específicos sobre a qualidade de vida de professores de qualquer nível de ensino, realizados com amostras brasileiras e redigidos em língua portuguesa. Foram analisados 53 (cinquenta e três) estudos, sendo 19 (dezenove) teses e 34 (trinta e quatro) dissertações. São estudos voltados aos problemas de saúde que comprometem a qualidade de vida dos professores. Tal protocolo para o refinamento dos estudos foi utilizado a fim de se mapear os principais problemas relacionados à qualidade de vida dos professores e se identificar as consequências que deles advêm, no trabalho docente, na qualidade de vida e bem-estar de professores. Tinha-se, ainda, o propósito de conhecer as necessidades dos professores que possam vir a ser atendidas com um programa de atividade física regular.

Com o descritor “bem-estar dos professores”, na busca inicial, sem filtros, foram encontrados 36 estudos, sendo 20 no banco da BDTD e 16 no da CAPES. Por meio dos refinamentos entre as plataformas excluíram-se os estudos repetidos, selecionando-se, então, 21 estudos (seis teses e 15 dissertações). Esses estudos foram analisados com base nos resumos e foram identificados os fatores que propiciam e/ou facilitam o bem-estar docente.

Para elaboração do programa foram utilizados autores como Nieman (2011), Masson e Pitanga (2019) que relatam a estruturação de um programa de atividade física para qualidade de vida e saúde; Lipp (2002), Boyle (2015 e 2018), Delavier e Gundill (2013), Evangelista e Macedo (2015), Monteiro e Evangelista (2015) e Machado (2019) que tratam sobre treinamento funcional e exercícios calistênicos de curta duração e Bortolotto (2022) e Fernandes et. al. (2002) autores que produziram estudos sobre alongamento e flexibilidade.

Resultados e Discussão

- Sobre o bem-estar docente

Os resultados dos estudos sobre os aspectos que interferem positivamente e negativamente no bem-estar docente remetem a temáticas como intervenções, satisfação dos professores, bem-estar docente e estresse, como forma de contribuir para o estudo.

Ao relatar sobre medidas de intervenção, Jesus (1998, p. 30) afirma que

uma das principais medidas para prevenir o mal-estar docente diz respeito à clarificação das crenças que os potenciais professores possuem relativamente à prática profissional e a si próprios, ajudando-os a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão docente, e o seu próprio autoconhecimento e autoconfiança.

Com base nesse foco de medidas de intervenção é que os estudos de Marques (2017), Wilson (2020) e Guterres (2021) contribuíram positivamente para o bem-estar dos professores, fosse por meio da proposta de um jogo ou pela aplicação de um programa. Projetos que visem à promoção do autoconhecimento, da autoconfiança e das concepções da profissão docente podem ser implementados através de pesquisas interventivas, com potencial expressivo, para o desenvolvimento de bem-estar dos professores.

Jesus et al. (2012, p. 91), ao abordar sobre o aumento do nível de estresse devido a fatores ocupacionais, sugere: “para diminuí-lo, é necessário realizar várias formas de intervenção, ao nível organizacional, social e político”.

É pertinente que se ressalte a variedade de formas de intervenção por meio de programas que visem ao bem-estar dos professores. Ressalte-se, ainda, que as intervenções devem abranger níveis societários que se sobressaiam à esfera micro educacional. Prossegue-se, então, com a abordagem sobre satisfação dos professores.

A satisfação profissional, segundo Seco (2002, p. 51), envolve quatro dimensões: natureza do próprio trabalho (aspectos referentes à atividade do professor, a autonomia, a interação com os alunos), recompensas pessoais (salário, progressão na carreira, reconhecimento), relações interpessoais (relações com colegas e com chefia) e condições de trabalho (condições gerais e temporais).

Conforme a abrangência de cada dimensão, destacam-se alguns estudos já analisado aqui. Oliveira (2001) identificou a satisfação no trabalho como fator que contribui para o bem-estar; Furtado (2014) identificou a satisfação nos componentes das relações interpessoais e na atividade docente. Rosa (2015) abordou a satisfação no trabalho nos componentes da atividade laboral (criatividade e identificação com a atividade), relacional (reconhecimento do trabalho realizado) e no componente socioeconômico, referente à formação continuada. Os estudos relacionados com a natureza do próprio trabalho, conforme apresentados, destacam os aspectos intrínsecos que são apontados por Seco (2002) como fatores positivos para a satisfação no trabalho.

O estudo de Martins (2016) apontou os anos de carreiras como fator que contribui para a satisfação dos professores; concluiu que os professores em final de carreira são mais satisfeitos com as dimensões do trabalho. Ao mencionar os anos de carreira, Seco (2002, p. 76) aponta que

à medida que o professor vai progredindo na idade e na carreira (em termos de anos de experiência e de efetivação), vai dispondo de uma maior margem de liberdade na organização diária e semanal de seu componente letivo (progressivamente reduzido), podendo condensar essa atividade, preferencialmente, de manhã, à tarde ou à noite ou, até ter um dia livre por semana.

O apontamento de Seco (2002) leva à conclusão de que as dificuldades e demandas dos professores que têm mais anos de carreira parecem ser tratadas com maior autonomia e liberdade, razão por que promovem que haja melhor gestão do tempo - estratégia-chave para a satisfação no âmbito profissional e pessoal.

Os estudos de Pereira (2017), Cintra (2016), Cacciari (2015), Santos (2013), Santos (2012), Both (2011), Guterres (2011), Pinheiro (2011), Batista (2010) e Weber (2009) realizaram os estudos que sugerem ações que visem à promoção da felicidade; investimento em ações que promovam bem-estar; identificação das virtudes que permitem a compreensão do bem-estar; identificação de situações que não interferem no bem-estar, no papel da liderança para uma percepção positiva dos professores, na identificação do bem-estar no grupo de professores, na identificação de aspectos positivos que contribuem para o bem-estar, na necessidade de identificação com a proposta pedagógica da escola e na necessidade de infraestrutura adequada.

Em todos os estudos apresentados identificam-se situações que se encaixam, em alguma dimensão do bem-estar docente, no modelo proposto por Rebolo (2012, p. 24), que define bem-estar docente

como a vivência, com maior frequência e intensidade, de experiências positivas, é um processo dinâmico construído na intersecção de duas dimensões, uma objetiva e outra subjetiva, que compõem a relação do professor com o trabalho e com a organização escolar.

Ao explicitar essas duas dimensões, Rebolo (2012) o faz do seguinte modo: a primeira diz respeito às características do trabalho em si e às condições oferecidas para que ele seja realizado; a segunda corresponde às características pessoais em relação às competências e habilidades, como as necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida.

Com isso, percebe-se a importância da prática de atividade física regular como contribuição para a promoção do bem-estar docente. Apesar de a atividade física não suprir, de maneira geral, todas as demandas apresentadas nos estudos para a promoção do bem-estar docente e nem ser o objetivo da mesma, propicia ao professor o sentimento de pertença, que é importante que esteja bem para o desenvolvimento das atividades laborais e que a preocupação da instituição não está somente sobre o trabalho docente, mas, também, sobre a pessoa docente.

- Sobre a qualidade de vida dos professores

As revisões realizadas com os descritores qualidade de vida dos professores objetivaram identificar as consequências do trabalho docente na saúde do professor e identificar os aspectos positivos do trabalho docente na qualidade de vida do professor.

De acordo com os resultados apresentados nas análises, identificou-se que as consequências relacionadas ao trabalho docente são: adoecimento, incidência de dor crônica, problemas psicológicos, estresse, Síndrome de Burnout; comportamento alimentar discrepante, apesar do conhecimento do que seria adequado; pior qualidade do sono e aspectos musculares e ósseo.

No que tange aos aspectos positivos para a qualidade de vida os resultados foram elencados de acordo com os seguinte fatores: formação, campo empírico e sujeitos, aspectos vocais, as características socioeconômicas e ambiente de trabalho, os aspectos emocional e psicológico, as ações e percepções dos professores, o aspecto do sistema osteomuscular e as intervenções para a qualidade de vida dos professores fatores que interferem positivamente ou não prejudicam em sua totalidade a qualidade de vida dos professores de acordo com os estudos apresentados.

Pereira (2016, p. 52) identifica nos estudos que investigou que o “cansaço físico, vocal e mental do professor, expressam o processo de intensificação de trabalho, que resultam numa hipersolicitação do corpo”. O autor relata dados dos casos de afastamentos dos professores em uma rede municipal de ensino que mostra com maior porcentagem (16%) os transtornos psíquicos, seguido de doenças do aparelho respiratório (12%) e, por último, doenças do sistema osteomuscular (10%). Os dados apresentados pelo autor mostram o resumo dos problemas de saúde dos professores que geram afastamentos no trabalho, que geram prejuízo na qualidade de vida do professor e que não se distancia dos resultados apresentados nesta revisão de literatura. Nos alerta para o problema da saúde e qualidade de vida do professor, que é ator fundamental do processo educativo e formação das gerações de sociedade contemporânea, e que necessita de atenção quanto a saúde.

Diante das demandas provenientes da revisão de literatura sobre o bem-estar docente e qualidade de vida dos professores, elaborou-se um programa de atividade física regular com o objetivo de promover condicionamento corporal para prevenção de problemas osteomusculares, respiratórios e psíquicos com foco na promoção de melhor qualidade de vida e bem-estar.

- O programa de atividade física regular

Um programa de atividade física regular promove adaptações específicas no corpo humano. Algumas respostas metabólicas e cardiorrespiratórias ao exercício acontecem de forma rápida com o treinamento, como, por exemplo, melhoras significativas em relação ao VO₂máx (Volume de Oxigênio Máximo), em relação à frequência cardíaca, à resposta ao lactato sanguíneo e à ventilação, isso nas três primeiras semanas. Outras respostas acontecem de forma mais lenta, como, por exemplo, o aumento no número de capilares por fibra muscular, que pode levar meses ou anos de prática (NIEMAN, 2011). Todas essas alterações no corpo humano proporcionadas pela atividade física regular e sistematizada e acompanhada por um profissional de educação física, representam a melhora no funcionamento e no condicionamento do corpo, contribuindo para melhor desempenho nas atividades diárias o ser humano.

Convém destacar a importância de a aplicação do programa de AFRS (Atividade Física Regular e Sistematizado) ser realizada por um profissional de educação física habilitado, tendo em vista o amparo legal da Lei 9696/1998 que regulamenta a Profissão de Educação Física, define as competências desses profissionais no âmbito laboral e, com isso, oportuniza maior segurança para aqueles que estarão sob a supervisão e orientação quando estiverem participando do programa.

Um programa regular e sistematizado de atividade física pode promover conscientização e cuidados em relação ao nível de condicionamento, sobretudo por respeitar as especificidades do trabalho dessa categoria de profissionais e visar à melhor qualidade de vida. Tubino e Moreira (2003, p.111) afirmam que para “desenvolver qualquer fator determinante de uma ‘performance’ é preciso trabalhá-lo especificamente”.

A prática de atividade física no local de trabalho tem demonstrado mudanças importantes, nas atitudes de funcionários, desde a segunda metade da década de 1970, quando as indústrias se mostraram interessadas em diminuir os gastos com atendimentos médicos e, ao mesmo tempo, conseguir melhorar a produtividade e ânimo dos trabalhadores, reduzindo faltas e rotatividade de funcionários (NIEMAN, 2011).

Os programas de incentivo à saúde nas empresas promoveram oito benefícios apontados em estudos de 1992, dentre os quais se destacam:

1. Melhora da saúde do funcionário - 28%; 2. Melhora na disposição de ânimo do funcionário - 26%; 3. Redução nos custos com seguro de saúde - 19%; 4. Redução do número de faltas - 19%; 5. Aumento de produtividade - 16%; 6. Redução de acidentes de trabalho - 9%; 7. Melhora na educação sobre questões de saúde - 7%; 8. Redução nos pedidos de indenização dos trabalhadores - 4% (NIEMAN, 2011, p. 17).

Apesar de estes estudos terem sido realizados com funcionários de empresas, esses resultados levam a crer que semelhantes resultados podem ser obtidos nas escolas com os professores. Assim, sugere-se a prática da atividade física no local de trabalho, como alternativa para a promoção da qualidade de vida e bem-estar docente.

A) Estruturando o Programa

Masson e Pitanga (2019, p. 63) afirma que um programa de atividade física deve conter as seguintes atividades: “atividades de aquecimento e alongamento; treinamento aeróbico; treinamento de flexibilidade; treinamento de força ou exercícios resistidos; volta à calma e alongamento”.

Tendo em vista as análises dos estudos que compuseram a revisão de literatura, estabeleceu-se estruturar o programa de maneira semelhante ao proposto por Masson e Pitanga (2019) com ênfase na melhora do condicionamento aeróbico, musculoesquelético, flexibilidade, alongamento e relaxamento. Dividiu-se o programa em 3 tipos de treinamento, visando atingir o condicionamento para o qual se destina cada um deles: treinamento aeróbico (A), treinamento musculoesquelético (B) e treinamento de relaxamento (C). O treinamento musculoesquelético foi subdividido em treinamento da flexibilidade (B1) e resistência muscular (B2).

Esta estrutura de programa atende os seguintes aspectos apontados na revisão de literatura no que tange ao bem-estar docente e qualidade de vida: a importância de intervenções que visem o bem-estar docente e qualidade de vida, os aspectos psicoemocionais e relacionais do trabalho docente. E no que tange, especificamente, a qualidade de vida, que diz respeito a saúde física, têm-se as situações que afetam o sistema osteomuscular.

O objetivo não é atender todos os aspectos do bem-estar docente e qualidade de vida, até porque são inúmeros os fatores subjetivos e objetivos de cada aspecto que interferem no bem-estar docente e na qualidade de vida, mas contribuir com os conhecimentos que a área da educação física pode oportunizar para o bem-estar e qualidade de vida dos professores.

1. Treinamento aeróbio - Treinamento “A”

Com base nos conceitos de Nieman (2011), foram prescritos os exercícios do programa para os professores. O autor orienta, para o condicionamento aeróbio: aquecimento, exercício aeróbio e resfriamento. No caso do programa em questão, incluíram-se, no aquecimento, exercícios de alongamento e o aquecimento com movimento dinâmico de um gesto motor. O programa aeróbico será realizado em um dia da semana, específica e exclusivamente visando à atividade aeróbia. O programa atende aos seguintes critérios, para a estruturação das sessões de treinamento: frequência, intensidade, tempo e tipo de exercício.

- Frequência: uma vez na semana (Para treinamento intervalado, a recomendação é de uma ou duas vezes por semana no máximo);
- Intensidade: 50 a 85% da frequência cardíaca máxima;
- Tempo: 18 min. caminhada – totalizando 21 min. com os exercícios dinâmicos. Conforme o recomendado por Nieman (2011), para iniciante esse tempo é de 10 a 20 min.;
- Tipo: caminhada (treinamento intervalado).

2. Treinamento musculoesquelético: Treinamento “B”

- Flexibilidade: Treinamento “B1”

Para exercícios que visem ao condicionamento musculoesquelético referente à flexibilidade, os exercícios prescritos atenderam à seguinte estrutura: frequência, duração e posições (NIEMAN, 2011):

- Frequência: um dia na semana para trabalho específico;
- Duração: manter na posição sem atingir a dor por 10 a 30 segundos e repetir por 3 vezes;
- Posições: membros superiores, tronco e membros inferiores.

- Resistência muscular: Treinamento “B2”

Para exercícios que visem ao condicionamento musculoesquelético com ênfase na resistência muscular, os exercícios prescritos objetivaram trabalhar todo o corpo respeitando a característica do princípio da sobrecarga que é expresso pelo “aumento do número de repetições” durante a execução dos exercícios (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 256). A prescrição dos exercícios da sessão elaborada atendeu aos seguintes critérios:

- Frequência: duas vezes na semana;
- Série: 2 séries (repetir cada bloco duas vezes);
- Duração: tempo de execução 30 segundos (tempo que possibilita repetir de 15 a 20 vezes cada exercício);
- Tipo: exercícios com peso corporal (calistênicos).

3. Treinamento de relaxamento: Treinamento “C”

O Treinamento de Relaxamento foi elaborado de acordo com a proposta de Lipp (2000), “Relaxamento para todos” adaptado para duração de 10 a 15 minutos, uma vez por semana. Nos demais dias será realizada uma atividade de relaxamento, ao final do treino, de até 5 min.

Definidos os critérios para prescrição dos exercícios físicos, iniciou-se o trabalho de estruturação do plano geral de treinamento e das sessões de atividade física que compõe o programa de atividade física regular.

B) Planejamento do Programa de Atividade Física para professores

O período de treinamento sugerido é de 12 semanas, com 4 sessões por semana, totalizando 48 sessões de treinamento com duração de 30 minutos. Cada sessão tem ênfase em um ou dois elementos do condicionamento físico.

As sessões de treinamento visam ao desenvolvimento das seguintes capacidades físicas:

- Resistência aeróbica (Aero) – 1 vez por semana – totalizando 12 sessões – Treinamento “A”;

- Resistência muscular (RM) – 2 vezes por semana – totalizando 24 sessões – Treinamento “B”;
- Alongamento, Flexibilidade e Relaxamento (Flex) – 1 vez por semana – totalizando 12 sessões – Treinamento “C”.

Sugere-se que ao aplicar o programa de atividade sejam anotadas, em diário de campo, as observações pertinentes, referentes às alterações na vida diária do professor após iniciar o programa, e opiniões sobre o treinamento e adaptação ao exercício físico.

O local sugerido para a prática do programa é a quadra de esportes da instituição, pelo fato de prover condições para atender um número expressivo de professores, de ser naturalmente ventilado e de ter espaço livre para movimentação, o que contribui para a segurança durante a prática de atividade física.

A sugestão quanto ao local de aplicação do programa justifica-se pelo fato de o público-alvo do programa serem professores e por ser elaborado para ser executado no local de trabalho, mas esta decisão (se será quadra, ou pátio, ou sala de aula, ou qualquer outro espaço da instituição) fica a critério do profissional que for aplicar o programa, pois as realidades estruturais das instituições escolares são diversas e o importante é que as atenções quanto aos aspectos de segurança para a prática de atividade física sejam atendidas para evitar situações indesejadas durante a execução do programa.

Os recursos materiais de uso pessoal solicitados aos professores serão toalhas e garrafa de água para hidratação. Orientações devem ser dadas quanto à vestimenta apropriada para a execução da atividade física, e destacada sua importância: vestimenta leve que favoreça a liberdade de movimento e calçado adequado, para menor comprometimento das articulações corporais.

A aplicação de um Questionário sociodemográfico para conhecer as características dos participantes do programa e uma avaliação física com dados antropométricos dos participantes que é um protocolo recomendado para se ter um conhecimento prévio do público antes e após a aplicação do programa para identificar as alterações proporcionadas com a inserção de um programa de atividade física regular e sistematizado na composição corporal. Pois de acordo com Tritschler (2003, p. 229),

para entender bem seus clientes, os clínicos e profissionais que trabalham em medicina esportiva e educação física devem realizar avaliações válidas e fidedignas da composição corporal. As pesquisas têm evidenciado a relação entre uma composição corporal desejável e a saúde e o bem-estar globais.

A primeira semana de exercício físico está estruturada com quatro sessões de treinamento, cada uma delas dividida em três momentos: a etapa inicial ou de preparação para início dos exercícios, com atividades de aquecimento e alongamentos; a etapa do desenvolvimento, que consta da execução dos exercícios que propiciam o alcance do objetivo específico de cada capacidade física, conforme a seguinte sequência para cada sessão de treinamento: RM, Flex, RM e Aero; e, por fim, a etapa final de volta à calma, que se destina a exercícios de alongamento e relaxamento.

Vale destacar que os exercícios da parte inicial e final das sessões de treinamento foram baseados nos exercícios de Fernandes et. al. (2002). Ainda que a prática do alongamento antes do treinamento de força seja ponto de conflito nas opiniões de estudiosos no sentido de ser ou não necessário antes de exercícios de força (BORTOLOTTI, 2022), neste programa, adotou-se como prática inicial o alongamento. Pois, verificou-se a existência da necessidade diminuição da tensão e estresse muscular, situações que o alongamento consegue suprir quando ministrado e orientado de forma atenta por profissional habilitado.

O estudo de Bortolotto (2022) aponta que não houve interferência do alongamento pré-programa de treinamento resistido de 8 semanas em uma mulher, com isso, configurase que, apesar do não consenso acadêmico, optou-se por incluí-los nos inícios e fins dos treinamentos de resistência muscular e aeróbio.

A estrutura apresentada na primeira semana de treinamento do programa de atividade física regular será a mesma até o final das 12 semanas. Essa estrutura visa atender os aspectos fisiológicos de adaptação ao exercício físico, com intervalos de recuperação, para que um novo estímulo ao exercício físico aconteça.

A Tabela 1, que se apresenta a seguir, contém a sistematização e organização do Programa de Atividade Física Regular, tal qual foi planejado para 12 semanas de treinamento.

Tabela 1 - Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado

PLANEJAMENTO DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA – SEMANAL														
Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final	Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final	Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final
1	1	Aquec. Along.	RMA ^{d1}	Volta à calma	5	17	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma	9	33	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	2	Aquec. Along.	Flex. ²	Volta à calma		18	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		34	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma
	3	Aquec. Along.	RMA ^d	Volta à calma		19	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma		35	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	4	Aquec. Along.	Aero ³ - A1	Volta à calma		20	Aquec. Along.	Aero - A2	Volta à calma		36	Aquec. Along.	Aero - A3	Volta à calma
2	5	Aquec. Along.	RMA ^d	Volta à calma	6	21	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma	10	37	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	6	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		22	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		38	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma
	7	Aquec. Along.	RMA ^d	Volta à calma		23	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma		39	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	8	Aquec. Along.	Aero - A1	Volta à calma		24	Aquec. Along.	Aero - A2	Volta à calma		40	Aquec. Along.	Aero - A3	Volta à calma
3	9	Aquec. Along.	RMA ^d	Volta à calma	7	25	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma	11	41	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	10	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		26	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		42	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma
	11	Aquec. Along.	RMA ^d	Volta à calma		27	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma		43	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	12	Aquec. Along.	Aero - A1	Volta à calma		28	Aquec. Along.	Aero - A2	Volta à calma		44	Aquec. Along.	Aero - A3	Volta à calma
4	13	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma	8	29	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma	12	45	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	14	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		30	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma		46	Aquec. Along.	Flex.	Volta à calma
	15	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma		31	Aquec. Along.	RMI	Volta à calma		47	Aquec. Along.	RMA ^v	Volta à calma
	16	Aquec. Along.	Aero - A2	Volta à calma		32	Aquec. Along.	Aero - A2	Volta à calma		48	Aquec. Along.	Aero - A3	Volta à calma

Legenda: ¹ Resistência Muscular; ² Flexibilidade/relaxamento; ³ Aeróbio.

Fonte: Elaborada pela autora

Elaborado o planejamento geral do programa de treinamento, segue abaixo a sequência dos exercícios que preconizam atender o objetivo do programa de atividade física para professores, baseados em Mason e Pitanga (2019, p. 57) quando afirma que a prescrição de exercícios físicos na promoção da saúde “deve ter o embasamento nos pressupostos científicos” e “conter elementos básicos da sensibilidade do profissional responsável pela orientação, constituindo-se, portanto, em uma arte”.

C) Sessões de treinamento

Os exercícios atendem os princípios científicos do treinamento físico: da individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade, treinabilidade e especificidade (Tubino e Moreira, 2003). A escolha dos exercícios, baseou-se nos exercícios de fácil execução para execução mais complexas.

Sessões de treinamento aeróbico - “A1”: da 1ª a 3ª semanas (1 vez por semana=3 sessões)

Parte inicial: 3 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 21 min

- 4 min – Caminhada
- 1 min - Caminhada/ abrir e fechar os braços
- 4 min – Caminhada
- 1 seg - Caminhada/ girar o braço direito e esquerdo alternadamente
- 4 min – Caminhada
- 1 min e 30 seg cada lado - Deslocamento lateral D/E
- 4 min – Caminhada

Parte final: volta à calma – 4 min de alongamento

Sessões de treinamento aeróbico - “A2”: da 4ª a 8ª semanas (1 vez por semana=5 sessões).

Parte inicial: 3 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 21 min

- 30 seg. - 1. Elevação de Joelho
- 3 min - Caminhada
- 30 seg. - 2. Polichinelo
- 3 min - Caminhada

- 30 seg. - 3. Polichinelo
- 3 min - Caminhada
- 30 seg. - 4. Polichinelo frontal
- 3 min - Caminhada
- 30 seg. - 5. Polichinelo frontal
- 3 min - Caminhada
- 30 seg. - 6. Agachamento lateral
- 3 min - Caminhada

Parte final: volta à calma – 4 min de alongamento

Sessões de treinamento aeróbico - “A3”: da 9ª a 12ª semanas (1 vez por semana=4 sessões)

Parte inicial: 3 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 21 min

- 30 seg. - 1. Elevação de Joelho
- 3 min - Trote/caminhada
- 30 seg. - 2. Polichinelo
- 3 min - Trote/caminhada
- 30 seg. - 3. Pular corda
- 3 min - Trote/caminhada
- 30 seg. - 4. Polichinelo frontal
- 3 min - Trote/caminhada
- 30 seg. - 5. Flexão de pernas alternadas
- 3 min - Trote/caminhada
- 30 seg. - 6. Agachamento lateral
- 3 min - Trote/caminhada

Parte final: volta à calma – 4 min de alongamento

Sessões de treinamento de Alongamento, flexibilidade e relaxamento – “Flex”: da 1ª a 12ª semanas (1 vez por semana=12 sessões)

Parte Inicial – aquecimento e alongamento - 5 min

Desenvolvimento: 10 min

- 20 segs. - Abrir e fechar as pernas e os braços (braços perpendiculares ao solo) - Alternando D/E consecutivamente
- 20 segs. – Abrir e fechar as pernas e os braços (polichinelo) - Alternando D/E – consecutivamente
- 20 segs. – Tocar a ponta dos pés com a mão trocada, alternando D/E – consecutivamente
- 20 segs. cada - Exercícios na posição em pé – 6 exercícios=2 min
- 20 segs. cada - Exercícios na posição sentada – 6 exercícios=2 min
- 20 segs. cada - Exercícios na posição deitada - 12 exercícios=4 min

Parte Final – Relaxamento: 10 - 20 min – (com respiração abdominal)

- Inspiração (concentrar no percurso do ar pelo corpo)
- Intervalo consciente
- Expiração (expulsar estados emocionais negativos)
- Relaxar partes do corpo – repetir 3 vezes cada parte do corpo (braço direito e esquerdo; pernas; ombros; rosto; corpo todo).
- Visualização do relaxamento – corpo sem tensão, mente relaxada, coração batendo lentamente, respiração leve, circulação suave passando pelos órgãos.
- Concentre-se na parte do corpo que apresenta dor ou desconforto. Imagine-a relaxada.
- Visualize mente relaxada. Imagine paisagem ao seu redor de forma agradável.
- Repita mentalmente frases positivas sobre o estado saudável.
- Pense no espaço em que se encontra. Volte lentamente pensando com uma palavra saudável.
- Espreguice, levante-se, alongue-se com a sensação de bem-estar no seu corpo e mente.

Sessões de treinamento Resistência muscular – RM

Para as três primeiras semanas a planilha é de treinamento de RMA_d (Resistência Muscular – adaptação): da 1ª a 3ª semana (2 vezes por semana=6 sessões)

Parte inicial: 5 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 12 min

1º BLOCO

- 2 x 30s/ intervalo 15s – Abdominal - Flexionar o tronco até que as mãos toquem o calcanhar.
- 2 x 30s/ intervalo 15s – Agachamento - Flexionar as coxas até que as mesmas fiquem paralelas ao solo e retornar à posição inicial.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Flexão de braço aberta - Iniciar da posição de decúbito ventral, flexionar os braços e estender. Retornar em decúbito ventral. Repetir.

2º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s – Superman - Em decúbito ventral, com os braços estendidos acima da cabeça. Retirar os braços e pernas do solo. Retornar a posição inicial. Repetir o movimento anterior.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Agachamento lateral – D/E Pernas afastadas, flexionar uma coxa. Retornar a posição inicial, em seguida flexionar a outra.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Elevação frontal de braços - Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros.

3º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Prancha lateral 1 D/E - Deitada lateralmente, apoiar o tronco sobre o braço; elevar o quadril do solo. Retornar a posição inicial e repetir o movimento anterior.

- 2 x 30s/ intervalo 15s – Stiff - Em pé. Flexionar o tronco paralelamente ao solo e retornar à posição inicial. Repetir o movimento anterior.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Desenvolvimento de braços - Em pé. Realizar a extensão dos braços acima da cabeça. Retornar até a linha dos ombros e repetir o movimento anterior.

Parte final: volta à calma – 8 min de alongamento e relaxamento (etapa da respiração e mente relaxada)

Para as cinco semanas seguintes, outra planilha, de treinamento RMI (Resistência Muscular – intermediário): 4ª a 8ª semanas (2 vezes por semana=10 sessões)

Parte inicial: 5 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 12 min

1º BLOCO

- 2 x 30s/ intervalo 15s – Prancha - Na posição de quatro apoios sobre o antebraço. Sustentar o corpo nesta posição durante o tempo de execução.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Abdominal Deitado. Pernas flexionadas. Elevar o tronco com os braços estendidos até que os ombros percam o contato com o solo.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Abdominal Deitado. Flexionar o tronco com os braços estendidos acima da cabeça até que os ombros percam o contato com o solo.

2º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Afundo alternado - Com as pernas afastadas ântero-posterior. Realizar a flexão de coxa. Retornar a posição inicial e realizar o movimento anterior com a outra perna.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Flexão Plantar - Em pé. Realizar a flexão da panturrilha (ficar na ponta e retornar).
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Elevação de pelve - Deitado com as pernas flexionadas. Elevar o quadril e retornar à posição. Repetir o movimento anterior.

3º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Elevação frontal de braços mãos com flexão de punho - Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros e flexionar o punho.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Flexão de braço fechada - Na posição de seis apoios, flexionar os braços e estender. Repetir.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Remada baixa - Posição em pé. Flexionar o tronco levemente. Realizar puxada com as mãos em direção ao tronco; em seguida estender os braços; e, repetir o movimento.

Parte final: volta à calma – 8 min de alongamento e relaxamento (etapa da respiração e mente relaxada).

Para as quatro últimas semanas a planilha é de treinamento RMAv (Resistência Muscular – avançado): 9ª a 12ª (2 vezes por semana=8 sessões)

Parte inicial: 5 min - Aquecimento e alongamento

Desenvolvimento: 12 min

1º BLOCO

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Prancha - Na posição de quatro apoios, elevar a perna e retornar ao solo. Repetir o exercício com a outra perna.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Abdominal bicicleta - Com o tronco inclinado para trás apoiado sobre os antebraços, realizar a flexão de coxas alternadamente.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Prancha lateral D/E - Na posição lateral, com o tronco apoiado sobre o antebraço, realizar a elevação do quadril e permanecer na posição durante o tempo de execução.

2º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Agachamento isometria - Flexionar as coxas até que as mesmas fiquem paralelas ao solo, permanecer na posição durante o tempo de execução; retornar à posição inicial.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Elevação de Pelve (D/E) - Deitado com uma das pernas flexionada e a outra estendida. Elevar o quadril e retornar à posição. Repetir o movimento anterior.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Agachamento adutores - Pernas afastadas, flexionar as coxas. Retornar a posição inicial; repetir o movimento.

3º BLOCO - 1 min de intervalo antes de iniciar os exercícios.

- 2 x 30s/ intervalo 15s - Flexão de braços sem apoio - Na posição de quatro apoios realizar a flexão de braços.
- 2 x 30s/ intervalo 15s - Elevação frontal combinado com lateral - Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros, retornar na posição inicial; em seguida realizar elevação lateral até a altura dos ombros.
- 2 x 30s/ 15s intervalo - Superman - Em decúbito ventral, com os braços estendidos acima da cabeça. Retirar os braços e pernas do solo; permanecer nessa posição durante o tempo de execução.

Parte final: volta à calma – 8 min de alongamento e relaxamento (etapa da respiração e mente relaxada).

O programa de AFRS cumpre o propósito para o qual foi criado, uma vez que busca através dos elementos do condicionamento voltados para a saúde abranger as necessidades psicofísicas apontadas nas demandas evidenciadas na revisão de literatura que são promover condicionamento corporal para prevenção de problemas osteomusculares e respiratórios, os quais foram atendidos e estruturados conforme o protocolo de prescrição de exercícios físicos de Nieman (2011) e Mason e Pitanga (2019) e em atenção aos princípios do treinamento físico de Tubino e Moreira (2003) com os

exercícios de resistência muscular e aeróbios, e com foco nos aspectos psíquicos com o treinamento de alongamento flexibilidade e relaxamento elaborado a partir do protocolo de Lipp (2000) em uma versão adaptada e exercícios de alongamento e flexibilidade que tiveram por base Fernandes et. al. (2002).

Considerações Finais

O trabalho docente depende de componentes objetivos e subjetivos, tendo em vista o caráter interativo com o sujeito para o qual seu trabalho se destina, que envolve aspectos estruturais, relacionais, psicoemocionais e físicos. Com base nas características do trabalho docente e nas consequências desse trabalho na vida do professor têm-se o despertar para ações/intervenções que contribuam para o bem-estar docente e qualidade de vida. Com isso este estudo buscou identificar as necessidades dos professores quanto a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) e elaborar um programa de atividade física regular que atenda os professores para a melhora da QV e BED.

Na revisão de literatura sobre bem-estar docente e qualidade de vida foi possível identificar as necessidades dos professores que possam vir a ser atendidas com um programa de atividade física regular. No aspecto do bem-estar docente identificou-se a importância de ações interventivas com foco no bem-estar, a satisfação dos professores e o bem-estar como fruto de um conjunto de ações que considere as dimensões subjetivas e objetivas do trabalho docente. E, nesse sentido, o programa contribui para os aspectos das relações interpessoais entre colegas, gestão e relacionamento professor-aluno, pois os objetivos da atividade física contribuem para a sensação de bem-estar e saúde, contribuindo com uma pré-disposição para um bom relacionamento interpessoal, a partir do momento em que “me sinto bem comigo mesmo”.

No aspecto da qualidade de vida identificou-se aspectos ligados: a formação profissional; o campo empírico e os sujeitos das pesquisas; as condições vocais dos professores; as características socioeconômicas e ambiente de trabalho; os aspectos emocional e psicológico; as ações e percepções dos professores; as intervenções para a qualidade de vida dos professores; e os problemas físicos.

Somente com a elaboração do programa não é possível a afirmação concreta e exata de bem-estar docente e melhoria de qualidade de vida, pois sabe-se que os aspectos subjetivos, desses dois aspectos, e que de fato subsidiam a concretude da melhora em ambos são os pontos que, nesse momento, não é o foco do estudo. No entanto, pode-se apontar que a proposta do programa aqui apresentada foi elaborada com base nos benefícios oferecidos pela prática de atividade física regular e sistematizada e atendendo os critérios científicos de prescrição e elaboração de programas de exercícios físicos conforme a especificidade da atividade docente.

As demandas provenientes dos resultados sobre a qualidade de vida e bem-estar não serão supridas em sua integralidade apenas com o programa de atividade física regular, mas contribuirá muito para a melhora do desempenho do professor, para qualidade de vida e o bem-estar docente em vários aspectos. O estudo prévio de revisão da literatura e o aporte teórico conduziram à elaboração de um programa de atividade física com ênfase nos elementos relacionados à saúde: condicionamento musculoesquelético (a flexibilidade e a resistência muscular), condicionamento aeróbio e relaxamento.

De acordo com Nieman (2011, p. 36), “a flexibilidade é definida como a capacidade funcional das articulações de se movimentarem por uma amplitude máxima de movimento”. Com relação à Resistência Muscular (RM), o autor considera que “é a capacidade dos músculos de aplicar repetidamente uma força submáxima por um determinado período”, e acrescenta: “a RM está relacionada à habilidade do músculo de continuar a executar movimentos sem fadiga” (NIEMAN, 2011, p. 37).

No que diz respeito ao condicionamento aeróbio, verifica-se a necessidade de exercícios que visem à melhoria da capacidade dos sistemas respiratório e cardiorrespiratório, tendo em vista que se relaciona ao consumo de oxigênio, importante para realização de atividades prolongadas. Segundo Nieman (2011), o baixo consumo de oxigênio está associado à morte prematura por todas as causas, principalmente doenças cardíacas. Veja-se esta observação do autor:

níveis altos de resistência cardiorrespiratória indicam uma alta capacidade de trabalhos físicos, que é a habilidade de liberar grandes quantidades de energia por um período de tempo prolongado. Para muitos especialistas em condicionamento, a resistência cardiorrespiratória é o mais importante dos componentes do condicionamento físico relacionado à saúde (NIEMAN, 2011, p 34).

Tendo em vista o estudo de Masson e Pitanga (2019, p. 59), para quem “atualmente, existem evidências de que sessões de treinamento mais curtas com intensidade maior podem provocar emagrecimento em virtude do gasto energético pós-exercício, que seria maior do que aquele obtido durante o exercício”, as sessões de treinamento do programa foi planejada para pouco tempo de duração.

O relaxamento é um elemento de grande importância, em um programa para professores, levando-se em conta o estresse e os problemas psicológicos que comprometem a saúde mental desses profissionais. Segundo Lipp (2002, p. 24), o relaxamento é

um excelente meio para reduzir tensão é o relaxamento físico e mental. O importante é aprender a relaxar os músculos, diminuindo o estado de tensão. Infelizmente muitas pessoas tentam relaxar no mesmo ritmo em que conduzem o resto da vida. É preciso se desligar, por algum tempo, de preocupações com agendas, produtividade e com aquela filosofia de "fazer a coisa certa". É fundamental que cada um dê a si mesmo uma chance de sentir prazer em somente ser, sem esforço. Descobrir atividades que deem satisfação e que sejam boas para o bem-estar físico e mental e desistir de "vencer a todo custo" são extremamente importantes. É preciso se concentrar em relaxamento, prazer e saúde. Ser bom para si mesmo. Mudar de cenário lendo um bom livro ou ouvindo música agradável para criar sensação de paz e tranquilidade.

Para o controle da Síndrome de Burnout, esse autor orienta, como estratégia indireta: “cuide de sua saúde: durma o suficiente; faça caminhadas; pratique exercícios ou esportes regularmente; tenha uma dieta balanceada; aprenda a respirar corretamente; pratique exercícios de relaxamento” (LIPP, 2002, p.78). Essas orientações foram repassadas nas partes do programa que compreendem as sessões de treinamento.

Com isso, delimitou-se um programa de atividade física regular e sistematizado que objetiva promover condicionamento corporal para prevenção de problemas osteomusculares, respiratórios e psíquicos com foco na promoção de melhor qualidade de vida e bem-estar. A aplicação é atribuição específica de um profissional de educação física

e atende as particularidades físicas e psíquicas do professor, no local de trabalho e com tempo de dedicação ao programa diariamente de até 30 minutos, para que não se comprometa as atividades laborais e as atividades de lazer do professor, por um período de 12 semanas, com 4 sessões por semana.

O programa atende os objetivos: cardiorrespiratórios com as sessões de aeróbico, 1 (uma) vez por semana; osteomusculares com as sessões de resistência muscular, alongamento e flexibilidade divididos entre as 12 semanas, conforme as orientações científicas que permitam a melhora do condicionamento; e os aspectos psíquicos com as sessões de relaxamento 1 vez por semana e em momentos de volta à calma nas sessões de RM.

Com este estudo, espera-se despertar a atenção de gestores escolares e dos sistemas de ensino sobre a importância de políticas públicas que visem a prática de atividade física regular e sistematizada para o professor, no local de trabalho em horário de expediente. E desperte no professor o desejo de continuar praticando atividade física regularmente, através da conscientização sobre a importância do exercício físico, apesar das dificuldades e obstáculos decorrentes, muitas vezes, da sobrecarga de trabalho e da “falta de tempo”.

Referências

BATISTA, M. H. Afetividade e promoção da saúde na escola: a construção de significados pelo professor. 2010. 111 f. **Dissertação** (Mestrado). Centro de Ciências da Saúde, Mestrado em Saúde Coletiva, Universidade de Fortaleza, 2010.

BOYLE, M. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

BOYLE, M. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

BORTOLOTTI, M. L. et. al. Efeitos do alongamento ativo sobre o desempenho de força muscular em uma mulher jovem: um estudo de caso de efeitos crônicos. In: **Anuário de Pesquisa e Extensão Unoesc**, São Miguel do Oeste, 2022. Disponível em: <<https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/30507/17483>> Acesso em: 17 out 2022.

BOTH, J. Bem-estar do trabalhador docente em educação física da Região Sul do Brasil. 2011. 248 p. **Dissertação** (Mestrado), Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação e Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, 2011.

CACCIARI, M. B. Emprego ou vocação? Correlatos do bem-estar em professores universitários. 2015. 94 f. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Espírito Santo. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Vitória, ES. 2015

CARBALLO, F. P. **Qualidade de vida, saúde do trabalhador e a Síndrome do Burnout: a docência em alerta**. Curitiba: CRV, 2017.

CINTRA, C. L. Educação Positiva: satisfação com o trabalho, forças de caráter e bem-estar psicológico de professores escolares. 2016. s/n. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia), Universidade Federal do Espírito Santo-UFES, Vitória, 2016.

DELAVIER, F; GUNDILL, M. **Treinamento do Core: abordagem anatômica**. Barueri: Manole, 2013.

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados**. 2 ed. São Paulo: Phorte editora, 2015.

FERNANDES, A. et. al. **Cinesiologia do alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FLORES, F. F.; CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P. O trabalho e a saúde do professor da Educação Básica. In: NUNES, C. P.; CARDOSO, B. L. C.; SOUSA, E. C. (Org.) **Condições de trabalho e saúde do professor**. Vitória da Conquista: Edições UESB, 2020.

FURTADO, E. R. O bem-estar do professor de educação física escolar da rede pública municipal de ensino de Campo Grande. 2014. 167 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação), Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, Campo Grande, 2014.

GUEDES, D. P. Relação atividade física, exercício físico, comportamento sedentário, aptidão física e saúde. In: Conjunto de autores. **Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário**. CREF4/SP: São Paulo, 2019.

GUTERRES, R. de A. Educação física nas séries iniciais: uma proposta de bem-estar para unidocentes do município de Alegrete-RS. 2011. 90 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GUTERRES, R. de A. Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino. 2021. 151 f. **Tese**. Instituto de Ciências Básicas da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: química da vida e saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRS, 2021.

HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, A. (Org) **Vidas de professores**. Porto/Portugal: Porto Ed., 1992.

JESUS, S. N. **Bem-estar dos professores: estratégias para realização e desenvolvimento profissional**. Lisboa, Portugal: Porto Editora, 1998.

JESUS, S. N. et al. Impacto da formação sobre a motivação e o bem-estar: estudos realizados com professores em Portugal e no Brasil. In: REBOLO, F. et al. (Org.). **Docência em questão: discutindo trabalho e formação**. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

LIPP, M. N. (Colabs.). **Relaxamento para todos: controle seu stress**. 3 ed. Campinas: Papyrus, 2000.

MACHADO, A. F. **HIIT body work: a nova calistenia**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

MARQUES, A. C. S. O ser docente e o tempo: relação entre o tempo de docência e os processos de prazer e sofrimento no trabalho do professor da Secretaria Municipal de Educação de Santos. 2017. 125f. **Dissertação** (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) – Campus Baixada Santista, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2017.

MARTINS, R. G. de L. Bem-estar do trabalhador docente em Educação Física da Região de Jataí – Goiás. 2016. 216f. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, 2016.

MASSON, C.; PITANGA, F. Prescrição de exercícios para promoção da saúde. In: PITANGA, F. J. G. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

MONTEIRO, A. G; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. 3 ed. São Paulo: Phorte editora, 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NIEMAN, David. C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios**. Barueri: Manole, 2011.

NÓVOA, Antônio (org.). **Profissão professor**. Porto: Porto Editora, 2014.

OLIVEIRA, C. R. B. Bem-Estar dos Docentes de uma Instituição Privada de Ensino Superior. 2001. 101f. **Tese** (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, Florianópolis, 2001.

PINHEIRO, L. B. O bem-estar na escola salesiana: evidências da realidade. 2011. 144 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

PEREIRA, D. da S. **Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do Estado de São Paulo**. 2017. 158 f. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, 2017.

PEREIRA, M. R. **O nome atual do mal-estar docente**. Belo Horizonte: Fino Trato, 2016.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000.

REBOLO, F. Fontes e dinâmicas do bem-estar docente: os quatro componentes de um trabalho felicitário. In: REBOLO, F.; TEIXEIRA, L. R. M.; PERRELLI, M. A. de S. (Org.). **Docência em questão**: discutindo trabalho e formação. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

ROSA, A. P. T. M. O bem-estar no trabalho dos professores das salas de recursos multifuncionais – surdez. 2015. 118 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação), Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, Campo Grande, 2015.

SANTOS, D. L. dos. Influência da gestão escolar no bem-estar docente: percepções de professores sobre líderes educacionais de uma escola particular de Porto Alegre. 2012. 95 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

SANTOS, G. B. Bem-estar e condições de trabalho de professores do centro de ciências da saúde da universidade federal de Pernambuco. 2013. 71 f. **Dissertação** (Mestrado em Saúde Coletiva). Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, Recife, 2013.

SECO, G. M. S. B. **A satisfação dos professores**: teorias, modelos e evidências. Porto, Portugal: Asa, 2002.

TARDIFF, M.; LESSARD, C. **O Trabalho Docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 6. ed. Petropólis: Vozes, 2011.

TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em Educação Física e Esportes**: de Barrow e McGee. 5 ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

WEBER, S. W. Uma investigação acerca dos fatores que contribuem para o mal-estar e bem-estar dos professores que trabalham com EAD. 2009. 174 f. **Tese** (Doutorado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul-PUCRS, Porto Alegre, 2009.

WILSON, D. Impacto de uma Intervenção Baseada em Mindfulness nos níveis de estresse e de bem-estar em professores da Rede Pública de Ensino: avaliação psicométrica e inflamatória. 2020. 134f. **Tese** (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de São Paulo-USP, 2020.